

市民がつくる
市民が学ぶ
市民が拓く
生涯学習情報誌

Stage

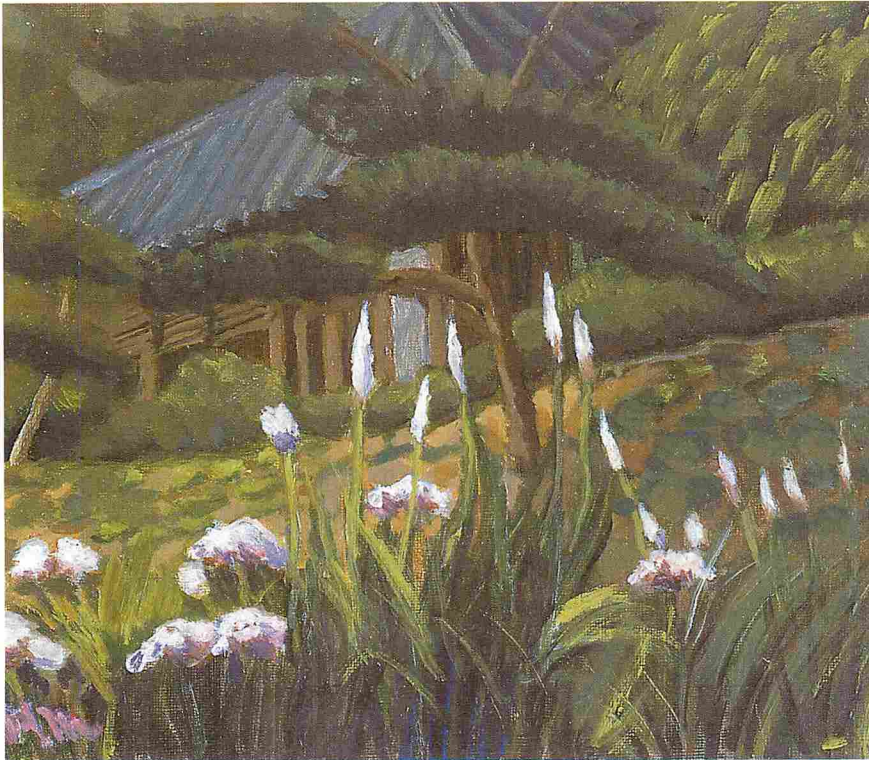
月刊ステージ・アップ

up

'99
6

月号【1日発行】

「いまを話す」ゲストのご推薦を
ふれあいサマーキャンプ参加者募集



いまを話す

「『私』が決める死の迎え方」の著者
齊藤 弘子 さん
生を極めた到達点が死 人生の終着点ではなく
自分の最期「おまかせ」でいいか

■ほんねインタビュー いまを話す ————— 4

「『私』が決める死の迎え方」の編著者

齊藤 弘子 さん

生を極めた到達点が死 人生の終着点ではなく

自分の最期 「おまかせ」でいいか

■はりきってます グループ紹介 ————— 10

黒の濃淡で日本の自然を伝える

川崎インターナショナルすみ絵サークル(中原区)

ストレッチで健康づくりに励む

3B体操わかば会(宮前区)

●学習・文化情報／会員募集／読者の声／編集後記 ————— 12

◆宅建答案練習講座の受講者募集 ————— 14

□表紙絵……浄慶寺と花ショウブ(麻生区) 村楢広義さん

(小誌は再生紙を使用しています)

あなたの「アンテナ」で広げよう！

新鮮 感動 共感の輪

「いまを話す」ゲストの推薦を

「『ほんねインタビュー いまを話す』のゲストの話は新鮮、感動、共感」と好評。ゲストは、読者のみなさまからのご推薦により登場していただいています。近所で評判の〇〇さんも全市的には無名。人材は宝。その人材を全市民へ。講座・講演だけが生涯学習ではありません。「人から学ぶ」ことも立派な生涯学習です。地域で「学びあい、高めあう」共感の輪を広げませんか。

貴方も、貴女も、あなたも「ほんねインタビュー いまを話す」のゲストのご推薦を。あなたの氏名、年齢、住所、電話番号と、推薦するゲストの方の氏名と推薦理由。わかればゲストの年齢、住所、電話番号、著書名も記し、郵便番号215-0004麻生区万福寺1の2の2、新百合21ビル内、市生涯学習振興事業団「編集チーム・ゲスト推薦係」へ。FAX(952)1350でも受け付けています。

かわさき市民アカデミー入学式

新しい学びで真理を

地域が生きる学びへ

新入学会員
松下教育長



一般公開された多田東京理科大学生命科学
研究所長の記念講演を聞く市民



松下教育長 杉立さん 平川さん 窪田さん

「かわさき市民アカデミー」の第八回入学式が四月初旬、中原区の生涯学習プラザであった。新入会生は六十七人で、生涯学習関係者が見守る中、新入会員代表三人がアカデミーへ期待する「こ とば」を述べた。記念講演では、世界的な免疫学者として知られる多田富雄・東京理科大学生命科学研究所長が「生命科学がいま教えていること」と題し講演した（近く小誌に講演要旨を掲載予定）。

式で松下充孝・教育長は「自ら進んで学ぼうという意欲に敬意を表したい。今、高度情報化社会が到来し、学校で学んだことだけでは、社会で役割を果たせなくなっている。生涯にわたって新しい学びを続けることが必要で、みなさんが、新しい真理の発見を通して、これまでと違った人生を切り開くよう期待する」とお祝いの言葉。

会員の自主組織「友の会」の花澤幸男会長は「会の目的の一つに、講座について運営委員会と意見交換し、アカデミーをよりよくすることがある」と、友の会への参加を呼び掛けた。

新入会生は、これまで仕事をし、七十歳を機にこれからの人生を意味のあるものに見たいと入会。人生に新しい価値を見いだし、生涯現役の一市民として活躍したいと話した。

昨秋から、ことばコースを五ヵ月間聴講し、さらに深く学ぶため入会の平川香代さん（表現系・ことばコース）は「幼いころから聴くことが好きで、ラジオの朗読に耳を傾け少女時代を過ごした。アカデミーで勉強して、いつか自分もだれかに朗読してあげたい」と楽しそうに希望を述べた。

地域で五年間、痴ほう老人とその家族のため、ボランティアをしてきた窪田満里子さん（生活系・高齢者福祉コース）は「活動してきて、自分たちだけでは解決できない問題にぶつかり、視野を広げたいと思入会した。地域で生き生きと楽しく老いるためにはどうしたらよいかを考えていきたい」と抱負を話す。

新入会生は研究系二十八人（人間学・政治・経済・科学）▽表現系三十一人（歴史・芸術・ことば）▽生活系八人（みどり・高齢者福祉）で、終始なごやかな雰囲気の入学式だった（菅原。写真も）

いまを話す

ゲスト

『「私」が決める死の迎え方』の著者

齊藤 弘子 さん

Vol.75



生を極めた到達点が死

人生の終着点ではなく

自分の最期

『おまかせでいいか』

最近、自分や家族の死についての関心が高まっている。それは今春、日本初の臓器移植の実施がテレビで生中継され「自分の死によって、他者の命が救われる」事実を目の当たり?にしたからか。実は、死への関心の高まりは五、六年前にもあった。そのときは「病院での死」が、本人や親族にとって「ありがたい、幸せな死なのか」という問題をはらんでいた。「私」が決める死の迎え方の著者、齊藤弘子さん（川崎区在住）は「治療は医師まかせ、最期は家族まかせだった『おまかせ主義』の時代が去り、『死の自己決定』が不可欠の時代に入った」といい「死は人生の終着点ではなく、生を極めた到達点」と話す。聞き手は、女性学を学ぶ椎野和枝さん。

——昨春秋、市立井田病院の岡島重孝院長にインタビューさせていただいた際「大きな矛盾を持っているのが人間であり、それを受け止めることが大事」と話され、イギリスのことわざの「五十を過ぎたら明日死ぬかもしれないと思っただけで身辺整理しなさい。いつまでも生きられると思っただけで勉強しなさい」を引用されました。いまでも、そのときのことを思い出すんです。日本はすごい速さで高齢社会になっていきますが、自由で楽しい老後を送られるのでしょうか。

齊藤さん その人の考え方によると思います。私が取材した高齢者の方の中には「六十から本当に自由に生きることができるとおっしゃった方がいました。考えてみると、長年の間、社会で背負ってきた荷を降ろし、六十から自分の好きなように生きられるという発想、正しい気がします。

——齊藤さんが書かれた『「私」が決める死の迎え方』（保健同人社）に接し「自らの死に方の作法」を考えさせられました。この問題に取り組まれたきっかけは。

齊藤さん 「大往生」という本がベストセラーになったことがあり、それに続いて「上手な死に方」「死に方のコツ」といった内容の本が何冊も刊行されました。それは「病院での死」がクローズアップされた時期で、スパゲッティ症候群（人工呼吸器などの管をいくつも取り付けて延命を図る）という言葉も耳にするようになり「人間って、そんな死に方しかできないのか」と悲しくなりました。同時に「自分らしい最期を迎えるにはどうしたらいいのか」を考えてみようと思ひ、いろいろな本を読みました。でも、専門家のアドバ

人生の有終の美は自己決定で

男は女への甘え克服して

イスはあっても私の「なぜ」「どうして、望みがかなわないのか」「どうすればいいのか」という問いに答えてくれるものはありませんでした。それなら「自分で答えを見つけよう」ということになったのです。

——出版されたのは一九九七年



十一月ですね。大変なご苦労があった取材だったと思います。

齊藤さん この本をまとめる前に「老いを生きるためのヒント——アメリカに暮らす日本人たちの老後」(共著・ジャパンタイムズ)を出していました。高齢者問題に、かわりを持っていました。その本は、日本を外から見ていること

によって、日本人の抱えている高齢化問題が見えてくるのではないかと、この取材を始めました。

——アメリカと比べて、日本の高齢問題についてのいちばんの違いはどういうことでしたか。

齊藤さん アメリカでは、高齢者が自立して生きているのです。でも、アメリカに住んでいる日本人は、やはり日本人的傾向が強くて自立度が低いようです。どうしても依存してしまうんです。

——それがベースになって、死の問題に取り組まれたからでしょうか、広い視点に立って取材をさ

れ、重い題材にもかかわらず、とても説得力がありました。

齊藤さん 資料は大変な量になりましたが、つねに生活者の視点、自分の問題としてとらえていく姿勢で取材を重ねました。

——つまり、特定の人が迎える死の状況ではなく、ごく一般の私たちの「死の迎え方」ということですね。そこで、いちばん核になったことはなんでしょうか。

齊藤さん 「自己決定」ということがキーワードになると思いますが。いままでの医療はすべて(他者へ)おまかせでした。治療はドクターにおまかせ、最期は家族におまかせといった具合にです。しかし、高齢者がこれだけ増えて、医療の問題もいろいろありますから、おまかせできない時代になってきたと思います。

——高齢者が自立しないといけない時代ということですか。

齊藤さん かつての「家族主義」という形態も変わってきています。「〇〇家」というより、個人の集まりとして家族を構成するような

時代になると、スポットが当たるのはやはり個人です。その個人が、どう生きて最期を迎えるのかは、

齊藤 弘子 さん

さいとう・ひろこ=1954年、神奈川県生まれ。76年、中央大学文学部史学科卒。出版社勤務を経て、現在、フリーランス。生と死、老いやメンタルケアなど時代と社会を見詰めるテーマを追究。著書は「韓国系日本人——マリア・オンの軌跡を追って」(彩流社)「老いを生きるためのヒント——アメリカに暮らす日本人たちの老後」(共著・ジャパンタイムズ)「外国人との恋愛・結婚・生活ガイド」(明石書店)など。川崎区で両親と暮らす。

その人の人生そのものです。それを他人まかせにしているのか、という事です。

——「有終の美を飾る」という言葉があることを思い出しました。

齊藤さん ええ。私は死というのは終着点ではなく、生を極めた到達点と思っています。ですから、死後までトータルに自分の人生を自分で決めながら演出していくことが大事だと思っんです。

——それが「自己決定」ですね。「家族主義」の崩壊によって、女も仕事を持つようになり、状況は変わったと思いますが、それでも

在宅
ケアまたまたの介護システム
「我慢と無理」は憎しみへ

健康はすべての人の願い(生田緑地で)
 写真記事と関係ありません!!



「おまかせ」のほとんどが、妻であり、嫁であり、女性にかかっているのが実情です。家での介護を考えた場合、相変わらずその問題が大きいと思います。

一緒に暮らす場合、まず、物理的な面で介護できるシステムなのかどうかです。ベッド、トイレ、お風呂、部屋の段差など、むずかしいですね。次に、それを実際に担うのはだいたい女性です。心理的にも物理的にも相当な負担を背負うわけで「自分が我慢すれば」と

いうことで、心身の疲労が極度に達し、駄目になるまで無理をします。でも、そういう発想ですと、介護されている方もつらくなるわけです。私は、死を迎えるにあたって「自己決定」が大事であると言いましたけれど、家族の視点を抜きにした「死」は考えられないという気がします。

——家族の視点で死を考える、ですか？

斉藤さん 死の考え方というところで、よく「一人称の死、二人称の死、三人称の死」ということがいわれます。まず「一人称の死」というのは、自分自身の発想からどう生きてどういう最期を迎えたのかということ。そして、「二人称の死」というのは、家族から見た死です。ある個人の死は、家族や医療スタッフも共有するといわれています。死の研究の第一人者、キューブラー・ロスは、死にゆく過程を「否認と隔絶」「怒り」「取引」「抑鬱」「受容」という五つの段階に分けて分析しています。この死にゆく過程を家族や医療スタッフも後から遅れて同じように体験するということです。そして「三人称の死」は、社会と

の関連からみた場合の死をいいますが、今いちばん問題にされているのが「二人称の死」です。

——人の死は、その家族も巻き込みますからね。

斉藤さん アメリカなどでは、かなり前から配偶者・親・子供との死別体験者の悲嘆をいやす「グリーフ・セラピー(悲嘆療法)」が行われています。日本でも、このグリーフ・セラピーが必要になってくると思いますが、日本の場合「家族のことをさらけ出すのは恥」というような思いがあつてなかなか定着しないようです。

——配偶者と死別した方が、気が抜けたようになるケースがありますね。確かに死別後のいやしも大切ですが、長引く介護についてはいかがでしょうか。いとしい人だからと一生懸命介護していても、長期になると憎しみさえ感じるような状況になる、という話も聞きます。そういう方をケアしてくれるところはありますか。

斉藤さん まだ少ないですね。アメリカなどでは、介護する側のストレスをいやすためのカウンセリングもあります。日本人はそういうカウンセリングを受けて、

いやしてもらうことに不慣れです。でも「控え目が美德で家庭内のことは内々で」という考えは、そろそろ捨て去らないと一歩踏み出すことができないと思います。

——在宅ケアの問題はいろいろありますが、病院の場合はいかがですか。



齊藤さん これまでの病院は、病気を治す視点、つまり cure (治療する) の視点でしたが、高

齢化が進むとともに care (介護) の視点が変わってきています。昔に比べると、生と死の間が非常に広がってきています。若い人たちのように活発な活動ができないうで、慢性病を抱えながら暮らしていく状態が長くなっているのので「介護する・看護する」という視点が大事になると思います。

——がん患者の場合は、痛みから解放されないうと思われ落ちま

すし、人間の尊厳どころではありませんが……。

齊藤さん その通りだと思えます。私は「死ぬ権利」はあると思っています。苦痛の緩和が前提ですけれど、それでも死にたいと思うのか、生きたいと思うのか。もし、その時点でなお「自分の人生はもういい」との明確な意思があるのなら、延命治療を拒否して死ぬ権利はあると思うんです。

——がんの末期患者は、痛みで

病院は介護、看護の重視へ 延命治療拒否は患者の権利

高齢社会

——今春、日本で初めての臓器移植が行われ、死の問題が新たに提起されましたね。

齊藤さん 従来の「人の死」とは、心停止▽呼吸停止▽瞳孔散大という「死の三兆候」で判定されてきました。この「心臓死」は法律で決まっていますのではなく、近代医学の慣習法です。ところが、臓器移植法の成立で「脳死」の段階でも死の判定ができるようになったわけです。

苦しみながら終末を迎えるという情報が固定していますが、痛みからの解放は進んでいるのですか。

齊藤さん 近年、痛みからの解放がターミナルケア(人生の終末を迎えた人に安らかに過ごさせる医学)のいちばんの目的になっています。WHO(世界保健機関)は一九八六年に「がんの痛みの治療法」を発表し、モルヒネも含めた鎮痛剤の使用で八割以上の痛みが緩和できるとしています。

——臓器移植は本人の意思がまず大切ですけれど、家族の決断が迫られますし、明暗を分ける事態



椎野和枝さん

椎野 和枝さん

しいの・かずえ=1934年、京都市生まれ。同志社教育、毛利菊枝演劇研究所を卒業。80年女性史研究会を創立。80年学習情報研究会を創立。大から「続ヒロシマ」を著す。生区白山在住。

が同時に進むという複雑さがあります。私たちにとって、死へのプロセスがますます複雑になってきたという感じですが。そういう中で「私が決める死の迎え方」がいつそう重要になるわけですね。齊藤さんが著書の中でもっとも、おっしゃりたかったことはどういうことになりそうですか。

齊藤さん 先程「二人称の死」といいましたが、死というのは、私の死であっても私だけのものではないのです。つまり、どう生きようという最期を迎えるかは自分で考えて決めていかななくてはなりません。けれど、それを実現させるためには家族とのことや、まわりの環境を抜きにしてはできないのです。

——そうですね。いろいろな要素が絡み合った中で、自己決定が

必要な家族との意思の伝達 死、否定的に考えず

最後をどう生きるかの発想で

追られるわけですが、ある日突然に夫が倒れるとか、予期せぬことが起きたときに、実際には、どこまで自己決定できるのか疑問になります。

斉藤さん どこまで可能かはわかりませんが、現実の中でどこまで近付けられるかを考えておくことだと思います。自己決定とは、言い換えれば、家族に自分の意思を伝えておくことでもあるわけです。年に一度でいいと思いますが、死をネガティブに考えるのではなく、プラスの方向で話し合う機会を持つといいと思います。どう死にたいかというよりは「最期の時期をどう生きるかという発想」でコミュニケーションを取っておい

家族が知っていれば、家族を通して医師に伝えることができるわけです。

——自分らしい最期を迎えるための自己決定の大切さはよくわかりました。けれど、なかには「最

期は家族の決定に任せていいのではないか」という考えや「死ぬときは自然体で格好が悪くていい。自分が病気で死んだ後、ある一定の期間、家族に迷惑をかけてもいいのではないか」という意見もあります。

斉藤さん 自己決定が大切といっても、型に当てはめて考えたり既成概念にこだわらなければなりません。たとえば、告知が必ずしもいいとは言えません。「私は意思

——「家族に囲まれて畳の上で死ぬ」という昔なら当たり前だったことが最近では珍しいことになりましたし、いろいろな点で変化してきていますね。

斉藤さん 今は病院での死が九割近くを占めています。環境の違った無味乾燥な中で最期を迎えるということは、患者さんにとっても精神的ストレスが大きいわけです。昔のように家で最期を迎えていたころは、人がどう死んでいくかというのを家族が体験できま

——半世紀前までは、ひとりの人の死が、家族・親族・地域の人が弱

「私」が決める

死の迎え方

尊厳ある最期を貫くためのヒント

「私」が決める死の迎え方

尊厳ある最期を貫くためのヒント

斉藤弘子 編著

保健同人社

がん告知

看とる家族

ホスピス

一人暮らしだったら

ターミナル移住

遺言

臓器移植

病・医院とのつきあい

尊厳死

病院死・在宅死

自然葬・散骨

葬儀・墓

斉藤弘子 編著

がん告知

枳形山で無邪気に遊ぶ子供たち
 写真記事と関係ありません



たちを巻き込んだ悲しみでした。いまは、物質的豊かさを享受していますが、人と人とのふれあいが希薄になってしまいましたね。

斉藤さん ライフスタイルと同時に死のあり方、そして死後までも多様化してきているんです。そういう状況の変化に不安を感じるかもしれませんが、この多様化も視点を変えることで意味のあることだと思います。

——と言いますと。
 斉藤さん これまでは、老いる

こと・死ぬことがネガティブですが、高齢になってさらに楽しく生きられるという発想になれば、今までと違った老い方ができます。変化の中に楽しめる要素を見出すことも大切だと思いますね。

——かつては、長生きすること自体に意味があったわけですが、ここまで長寿社会になりますと、ますます自分の生き方が問題になってきますね。

斉藤さん 死を考えるとということとは、同時に生を考えることでもあるわけです。私たちの生の延長線上にそれぞれの死があるので。また、どう生きるかということ、QOL(クオリティ・オブ・ライフ=生命の質)をどう高めていくかということでもあるのです。

——死はだれにでも来ますが、自分自身が問われている気がします。斉藤さんはまだお若いのに、深いお考えをお持ちなんです。

質の高い生活求め楽しく
 老いや病いも受容し共生



斉藤さん 私たちは日常「小さな死」を体験していると思うんです。たとえば、ある年齢になると体力の衰えに喪失感を感じますし、定年になれば会社での役割に対しての喪失感があります。女性の場合、子育てが終わったときの喪失感もあります。生きていく間の変わり目に、私たちは大なり小なりの死を迎えているんです。でも、その死は、次へのステップというか、新しいものを生み出すために必要なものです。

——そうですね。

斉藤さん 生命科学では「死の遺伝子」といって、人間は生まれ

た時から死がプログラムされていて、それは新しい生を生むために必要であると考えられています。

——そういう死を、先程の「五つの過程」を経て受け入れることは大変なことですね。

斉藤さん 大変であると同時に楽になるのではないかと思います。受容とは、半分はあきらめることです。身構える必要がなく、闘うことなく受け入れることです。そして、受け入れるとき、初めて心の安堵が出てくると思います。

——老いを受け入れると同じですね。人生のプロセスですから。斉藤さん 老いも病気も拒否して闘うよりは、受け入れて共に生きていくことでしょうか。

——老いや死を遠いことと考える人もいれば「考えなければ」と思いながら遠ざげたいという人もいます。きょうは、自分の死とどう向き合っていたらいいのか、考えてみるきっかけになりました。

題字は高橋清・川崎市長

構成／富樫 恭子

文責／田中 園

カメラ／山本 綾子

同／菅原 純子

はりきってます グループ紹介



仲間と楽しむ
学ぶ
活動する
生き生きの心

ひとひらの花・葉
筆に託す写意の心

墨の濃淡で日本の自然伝える

川崎インターナショナルすみ絵サークル

墨の濃淡で描く四季の草花には、(52) 川の二十人は、月三回の水
清楚な美しさと独特の味わいがある。川崎インターナショナルす
み絵サークル 久徳美江子代表 国際交流に役立ちたいと外国人に

も水墨画を紹介している。
この日は、竹と菊を描く二つの
グループに分かれ、墨と水のバラ
ンスや筆運び、構図を学んだ。

最近始めた山田正雄さん(74)
信江さん(66) 夫妻は、竹を描き
基本を習得しようと思念だ。季節
や情景を連想させる笹の葉の絵の
手本を見ながら、流れるような筆
運びで一気に描く。筆にふくませ
た微妙な量の墨で、風に揺れる色
の濃い大きな笹と、淡く控え目な
笹の遠近感ある墨絵は、古典文学
の舞台の一コマのようだ。

久徳さんが「三六〇度に筆を返
せば、さまざまに向く葉が描けま
す。墨の濃淡で強弱をつけるよう
意識して」と指導して回る。

「竹の青々しさが出てきたわ」
「墨一色で、植物のみずみずしさ
や命を表現できるのね」と話し合
う会員たちは、墨と水と紙が織り
なす世界にしばらく陶酔する。

一方の菊グループは、前回、菊
の細部を描いたスケッチの構図を
心に浮かべる。筆に墨をふくませ
ながら精神を高揚させ、花から葉、
茎へと柔らかな曲線を一気に描く。
ふーっと呼吸を整え「このあたり
に一輪、ちよっと開いたつぼみを

いれてみようか」と手を加える人
もいる。

スケッチなどの「写実」は見た
ままを描くが、濃淡と勢いで描く
水墨画は「心・生・動」を表す
「写意」というそうだ。

同会は、四季折々の草花を描く
ことを楽しむ一方で、「日本文化
に気軽に親しんで」と年二回、外
国人のための無料講習会を開く。
「外国人は先入観がないので自由
奔放に描き、それが私たちのいい
刺激になります」と若山愛子さん
(68) は話す。

発足は一九九五年。通訳のボラ
ティアをする久徳さんが、外国人
に水墨画を教えたのがきっかけ。
長谷川惇子さん(63) は「最近、
欲が出て、来るのが楽しみ」。

村尾まさこさん(68) は「水墨
画はしつとりした心にせまる奥深
さがあります」と話す。

四宮鈴江さん(47) は「墨の濃
淡で草花の表情が出せるのが魅
力」とにこやかにいう。

連絡は ☎ (752) 0286、
FAX (799) 5608 の四宮
さん。

文 / 井上徳子
カメラ / 小誌・菅原純子

はりきってます グループ紹介

ストレッチで健康づくりに励む

ボールヘルパー
3B体操わかば会(宮前区)

「健康で美しく、安らかに」をモットーに「3B体操わかば会」
吉崎京子代表(50)ら十五人
は、三つの道具を使ってしなやかなボディづくりを励んでいる。

毎週金曜の夜、宮前区の菅生分館で、日本3B体操協会公認指導者の小林貴子さん(56)を講師に、ストレッチ体操で心地よい汗を流し、日ごろの運動不足やストレスを解消している。

3Bとは、体操をするときに使うボール、ベル(8の字型クツシヨン)、ベルダー(帯)の頭文字。心身のバランス感覚や筋力、柔軟性を高めるため、それぞれの道具の特性をいかしての運動メニューは豊富。そのうえ、バックミュージックにも凝り、飽きることなく楽しく続けられる。

準備運動で体を軽くほぐしたところで、ベルダー(幅三センチ、長さ二メートル)を用いて肩関節の運動。二つ折りにしたベルダー

の端を持ち、挙げた手をゆつくり後方に回す。「背中を中心に立てしわを作るように」と小林さん。その後、マンボの曲に合わせボ

ールを持って踊る。今夏に開かれる「3B体操神奈川大会」で披露する演技なので練習にも熱がこもる。ボールを片手であげたまま片足を軸に回る「バズターン」が、スムーズに決まるかがポイント。苦心する会員に小林さんが「三回のステップで正面を向くように」と模範演技で指導する。

二人一組になって、ボールを交互にパスしあう場面で、タイミングが合わずはずしてしまい、苦笑いすることも。曲の最後はボールを高くほうり、それを手の甲で受けとめる動作で「これが一番むずかしい」「ラストだから決めないと」励まし合い練習を繰り返す。同会の誕生は、一九八七年に菅生分館の開館をきっかけに、小林さんが地域の仲間と呼び掛けた。

昨年入会した天野マサ子さん(48)は「腰痛がとれ、楽になりました。ここで覚えたことを家族に教えています」と笑顔。福祉関係の仕事をしている田中三枝子さん(51)は「運動不足とストレスを解消し、気分もさわやかです」と話す。

西野房子さんと村野ふさ子さんともに六十歳。「還暦を迎えた私たちをみなさんが祝ってくれました」とうれしそう。吉崎代表は「仲間がいると楽しく続けられます。運動が苦手な人でも大丈夫ですので、気軽に参加を」と呼び掛ける。

連絡は ☎(977) 5655の
同代表 (FAXなし)。

文 / 小誌・菅原純子
カメラ / 井上徳子

楽しいメニューで
しなやかに美しく



仲間と楽しむ 学ぶ 活動する 生き生きと

講座・講演

「民俗講座くまじない◆市民ミュージアム」7月17

31日の毎土曜14時、全3回。講師は大島建彦・東洋大教授。千500円。先着50人。申し込み6月22日(火)9時半☎(754)4500。

「夏休み子ども①歴史講座」鉄道(歴史と川崎)②版画・絵画教室③写真同④まんが同◆市民ミュージアム

①7月21日(水)23日(金)14時、全3回。小5・6。教材費込み800円②7月24日(土)25日(日)13時。小中学生。受講料300円(材料費別)③7月27日(火)29日(木)14時、全3回。暗室でプリント。

小3〜6。教材費込み800円④は7月30日(金)8月1日(日)14時、全3回。小3〜中1。教材費込み800円。定員は16〜30人。申し込み7月6日(火)②7日(水)③8日(木)④9日(金)9時半から☎(754)4500の同館。

「簿記3級検定準備講座◆労働会館」7月12日〜10月25日の月・木曜18時15分、全25回。2万2千円。先着35人。申し込み6月21日(月)9時☎(222)4416の同館。

「聖マリアンナ医科大学横病院市民健康セミナー」小児気管支ぜんそく◆市中小企業・婦人会館」6月26日(土)14時。講師は岡野裕二・同院小児科部長。個別相談も。無料。当日先着150人。問い合わせ☎(722)2121内線5222の同院総務課。

「知っていますか?」採用から退職までの労働法」◆県川崎労働センター」6月23日(水)7月6日(火)の4日間の18時半。労基法から就業規則、賃金、解雇について平田秀光・相模女子大教授が。無料。先着50人。申し込み☎(833)3141の同館。

「玉川大学公開講座◆同大学」6月から始まる講座

の受講者募集中。中小企業診断士マリラックス法▽検対策2級▽初級システムアドミニストレータ試験対策▽小児救急法▽植物染料。受講料は1万〜7万9千円。先着10〜40人。申し込み☎042(739)8895の同大学継続学習センター。玉川学園前駅下車。

「夏休み創作教室①陶芸(午前)②同(午後)③工作④七宝焼⑤料理⑥パソコン◆市青少年創作センター」①②7月18日(日)20日(祝)27日(火)③④7月22日(木)25日(日)④7月28日(水)31日(土)⑤7月27日(火)31日(土)⑥7月27日(火)29日(木)①④⑤9時半、他は13時半。全日程参加できる小中学生。千2千円。12〜30人(抽選)申し込み6月25日(金)までに往復はがきに教室名、住所、氏名、性別、☎、学校・学年を記し〒214100034多摩区三田2の3303の1、同センター・夏休み係。☎(911)1510。

「暮しの質を問う◆高津市民館」6月3日〜7月1日の毎週木曜14時。遺伝子組み換え食品、抗菌・防臭加工など衣食住を。講師は古沢広祐・国学院大教授ほか。15歳以上。受講料2千円。先着40人。申し込み☎(814)7603の同館・社会教育振興係。

「朗読(夜間)講習会◆市中部身体障害者福祉会館」7月7〜21日の毎水曜18時半、全3回。出前朗読、録音テープの製作などのボランティア養成。無料。20人(抽選)。申し込み6月26日(土)までに往復はがきに住所、氏名、年齢、☎を記し〒21110068小杉御殿町2の114の1、同館。☎(733)6975。

「はじめてのジャズボイカルを楽しむ②失敗しない花と土の選び方◆登戸ドレズメーカー学院」①6月21日(月)13時半からと23日(水)19時。発声、リズムの取り方、表現方法。受講料各千円。先着15人②6月19日(土)13時半。花壇と鉢植えの基本。受講料千円。定員先着30人。申し込みは午前中☎(911)2221の同院。

「ハナショウブの鉢作り講習会◆市緑化センター」7月1日(木)13時半。教材費のみ700円。30人(抽選)。申し込み6月21日(月)までに往復はがきに講習会名、住所、氏名、☎を記し〒21410021宿河原6の14の1、同館。6月9日(水)7月4日(日)はハナショウブ展。☎(911)2177。

「ボランティア養成講座◆日本民家園」6月18日〜8月6日の毎金曜10時、全8回。古民家の清掃や解説、いろいろの火たきなど。5年間、同園でボランティアできる65歳までの人。無料。定員70人(抽選)。6月4日(金)までに申し込み。☎(922)2181の同園。

「わたしたちのテスト教室◆市消費者行政センター商

品

学習・文化情報

躍動的な音楽がある

ステージ

品テスト室」6月16日(水)10時か25日(金)10時のどちらかを選ぶ。洗濯物のなぞを調べる。無料。先着各10人。申し込み9時から☎(200)22663の同センター。

「くらしの移動教室」生活と環境のかかわりを考える◆東京ガス環境エネルギー館」7月29日(木)8時半、市総合自治会館に集合。小4～6とその保護者。無料。40人(抽選)昼食持参。申し込み6月30日(水)までに往復はがきに住所、参加者名、年齢、☎を記して21010006の砂子1の10の2、ソシオ砂子ビル、市消費者行政センター。☎(200)22662。

①DDO JAZZ!S ENZOKU②ウィリアム・ブラックピアノリサイタル③電子オルガン定期演奏会④A・リード博士コンサート◆洗足学園前田ホール」①は6月10日(木)18時半。ゲストは山下洋輔。出演・今泉正明セクスレット他。全



自由席2千円②は6月14日(月)16時。ベーターベン「ソナタ12番作品26」他。無料③は6月19日(土)18時半。寺島尚彦「電子オルガンのための『ソナチネⅢ』」。指揮・大木孝雄。全席自由千円④は6月25日(金)18時半。E・エルガー「威風堂々4番」他。全席自由千円。☎(8056)2981の同大演奏部。溝ノ口駅下車。

「富士通川崎吹奏楽団定期演奏会」写真◆エポックなかはら」6月27日(日)13時半。C・T・スミス「フェスティバル・バリエーション」ほか。指揮・木村誠。無料。問い合わせ☎(75

4)2367の今別府。

「ランチャタイムコンサート

◆川崎市役所第3庁舎ロビー」6月16日(水)12時15分。

ロドリゴ「アラソフエス協奏曲」ほか。アコースティックギター・伊藤芳輝。

ピアノ・高島正明。無料。問い合わせ☎(222)8

821の市文化財団。

①奥村智洋「写真Ⅱ」ヴ

アイオリンリサイタル②ハ

レー・ストリングクアルテ

ット◆糀ホール」①は6月

4日(金)19時。バツハ「シャ

コンヌ」、フアリヤ「スベ

イン民謡組曲」ほか。全自

由2千円②は6月13日(日)19

催し



「シネマテーク」自由への旅◆市民ミュージアム

レニングラード撮影所の70年代以降の作品を上映。6

月5日～20日(日)の毎週土、

日曜の13時半と16時か16時

半の2回。作品は、きつづ

きの頭は痛まないマ愛の告

白マトルベド航空隊マ海に

出た夏の旅マ日蝕の日々マ

(854)6581の同スクール。鷺沼駅下車。

「定期能◆川崎能楽堂」

6月19日(土)13時、狂言「文

荷、能「松虫」▽15時半、

狂言「素袍落」、能「殺生

石」。出演は観世流梅若会。

入場料は各3千5百円。同

堂は☎(222)79995。

「鉄道員」〜京浜協同

劇団上演◆スペースス京浜

6月17日(木)18日(金)19時▽19

日(土)14時と19時▽20日(日)14

時。浅田次郎の直木賞受賞

作。前売り大人2千5百円、

高校生以下千5百円、70歳

以上2千円。同劇団☎(5

11)4951。

②50人。申し込み☎(54

9)2200の同館。

「①名作映画劇場②セタ

まつり③セタジャズフェス

ティバル◆川崎市民プラザ」

①6月19日(土)の14時と18時

「ローマの休日」。当日先着

各5百人②7月3日(土)18

時。笹竹かざりや、デイズ

ニ映画上映。親子。当日先着5百人③は7月4日(日)12時、アマチュアビッグバンドの演奏▽写真は昨年。



護送兵マ愚者の挑戦など。一般5百円、小中生3百円。各回先着270人。☎(754)4500の同館。

①わくわく実験ショー

②ガリレオ工房科学実験教室◆東芝科学館」①6月12日(土)「暮らしの中の環境とエネルギー」。小学生②6月26日(土)、牛乳パックを使ってパンを作る。小中生。①②とも10時と13時半。無料。定員先着各①250人

学習・文化情報

参加したい催しがある

当日直接。いずれも無料。
☎(888) 3131。
〔①星を見る夕べ②星の撮影教室③生田緑地観察会④ワクワクワーク◆市青少年科学館〕①6月19日(土)26日(土)19時半。月、火星を。曇り・雨ブラネタリウムで②7月23日(金)19時。月齢10日の月を。曇り・雨中止。小5以上先着10人(小学生は要保護者)。持参品あり③6月6日(日)植物▽13日(日)クモ▽20日(日)昆虫▽27日(日)地質を。9時50分同館前集合。小雨決行④7月18日(日)13時。アンモナイトや三葉虫などのレプリカ作り。先着20人。いずれも無料。申し込みは①③当日直接②6月16日(火)④7月2日(金)から



☎(922) 4731同館。
〔体験学習講座くらわ細工①ぞうり②カメ◆日本民家園〕①6月20日(日)②7月20日(祝)。いずれも10時、作田家。小学生以上。各30人(抽選)。7〜9百円。申し込み①6月7日(月)②7月5日(月)必着で往復はがきに住所、氏名、☎、講座名を記して214-00032多摩区枳形7の1の1同園。
☎(922) 2181。
〔冒険クラブ◆麻生市民館〕7月10日(土)〜12月12日(日)の月1回(夏休み4回)。ハイキングやキャンプを体験。小学4〜6年。35人(抽選)。無料。申し込み6月22日(火)までにはがきに住所、氏名、☎、学校名・学年、性別、参加の動機を自分で記して215-10004麻生区万福寺1の5の2の同館。☎(951) 1300。
〔文化サロン①柿生から王禅寺へ散策②俳句の楽しみ◆多摩市民館〕①6月22日(火)9時半、柿生駅改札集合。小雨決行②7月8日(木)10時、同館。いずれも先着

40人。無料。申し込み①6月15日(火)②6月24日(木)10時から☎(935) 3333。
〔たまワンパクラブ◆多摩市民館〕7月18日(日)〜3月19日(日)の全10回。工作、料理、宿泊会。区内在住の小3〜6年、30人(抽選)。無料。教材費などは実費。申し込みは6月6日(日)14時の説明会の時に。☎(935) 3333。
〔市民ミュージアム〕6月1日(火)〜7月11日(日)。写真展「現代写真の母型」999〜金村修「一般3百円、小〜大生百円」▽6月20日(日)〜8月1日(日)「木村伊兵衛写真賞の奇跡」。木村伊兵衛の作品30点と同賞受賞作品250点を展示。写真右下⇓平良孝七「パイヌカジ」。一般7百円、小〜大生3百円▽6月26日(土)13時、「スライドショー&トーク」。当日先着270人。無料。☎(754) 4500。
〔スナック喫茶琴〕6月15日(火)〜30日(火)、佐藤和夫

ギャラリー



の油彩の風景画。☎(544) 0507。鹿島田駅下車。
〔中村正義の美術館〕6月13日(日)まで、著名人の肖像画「20世紀の顔・展」。▽6月19日(土)〜7月18日(日)、中村正義「顔いろいろ」展⇓写真。一般5百円、学生3百円、小中生2百円。☎(953) 4936。読売ランド前駅からバス。



宅地建物取引主任者答案練習講座

受講者募集

- 日 時——7月17日〜10月9日の毎週土曜14〜16時15分、全11回
- 会 場——市生涯学習振興事業団 (小田急線新百合ヶ丘駅下車)
- 受講料——15,000円。ほかに教材費16,500円
- 定 員——50人 (抽選)

★申し込みは、6月8日(火)〜10日(木)の10〜16時に☎(952) 5000の当事業団

学習・文化情報

たのしいスポーツがある

スポーツ

「夏休み短期水泳教室」
川崎市民プラザ 7月20日
（祝）24日（土）26日（月）30日
（金）8月16日（月）20日（金）
23日（月）27日（金）8時から、
各全5回。泳力に応じた指
導。5歳～中学生。各5千
円。定員先着各百人。申し
込みは6月27日（日）から
（8008）3131の同館。
「子どもバドミントン教
室」高津スポーツセンター
7月22日～8月6日の毎週
木・金曜と8月26日（日）～29

「ギャラリー幸」6月16
日（水）まで、常設展▽6月18
日（金）30日（水）、石渡団水彩
画展。木曜休。☎（5555）
8181。川崎駅西口下車。
「画廊ランプ屋」6月6
日（日）まで「船越保陶展」1
00の花の器・食の器」11
写真下▽6月11日（金）27日
（日）「版画・絵画展」。火曜
休廊。☎（945）441
6。稲田堤駅下車。
「会館とどろき」6月19
日（土）6月24日（水）「硯友会



書道展」▽6月25日（金）7
月11日（日）「教職員美術展」。
☎（733）3333。

日（日）10時から、全10回。小
学4～6年。教材費込み千
6百円。定員50人（抽選）。
申し込みは7月8日（水）10時
に費用を添え来館。☎（8
13）6531の同館。

会員募集

●「コール・レインボー」
《知工悦子代表》楽しくを
モットーにポピュラーな曲
を歌う女声合唱団です。見
学も歓迎します。毎週金曜
10時から中原市民館で。入
会金千円、月会費3千5百
円。連絡は、夕刻以降に☎

（733）3458の同代
表（FAXなし）。

●「ITFテコンドー武蔵
小杉支部」《小川晴義代表》
素手で戦う格闘技「テコン
ドー」で心身ともに鍛えま
せんか。毎週水曜19時から、
市生涯学習プラザ。入会金
1万円、月会費6千円。連
絡は☎（411）2790
の同代表（FAXなし）。

読者の声

田谷さんの歌「体験」
老女の心、分かった

宮前区、小倉 昇さん
4月号「いまを話す」の
ゲスト、辻秀幸さんの話で
心をうたれたのは、老人ホ
ームで口をきかなかったお
ばあさんが田谷力三さんの
「恋はやさし」の歌を聞いて
一緒に歌い出した、とい
うくだり。私も、晩年の田
谷さんの歌を聞いたことが
あり、その時、戦前の華や
かさを十分、うかがえるも
のでした。ホームのおばあ
さんも、若いころ、熱をあ
げていたと思われました。

「ふっつ」で行こう

編集後記

4月下旬、
世界に衝撃が
走りました▼
米コロラド州
の高校で、自
動小銃乱射事
件があり、20
数人の死傷者が出て、自殺
した容疑者2人も同校生徒
でした▼米国は銃の野放し
社会▼銃規制の世論が高ま
ると、業者団体のロビー活
動（議員への圧力）が活発
化し潰されるパターンの繰
り返しで、日本のゼネコン
（総合建設業）の政界癒着
の比ではありません▼その
米国を世界の模範国家のよ
うに称賛、自国・日本につ
いては、憲法9条で戦争放
棄を定めていることを指し
て「異常な国」といい「普
通の国になれ」との論評が
ありますが、普通とは？▼
新しい日米防衛協力のため
の指針（ガイドライン）関
連法（案）は「我が国周辺
の地域における我が国の平
和及び安全に重要な影響を
及ぼす事態」（政府）にな
ったとき、自衛隊が米軍の

後方支援をし、各地方自治
体や民間も空港や港湾、道
路、病院などの施設の米軍
使用に協力するので、市民
生活が規制される恐れもあ
るのです▼ユーゴへのNA
TO（北大西洋条約機構）
による空爆をテレビで見
て、いまの戦争に前線と後方の
区別があるのか、後方支援
なら安全というが……▼先
日、横浜市内の特養ホーム
の施設長に会い「私たちは
長年、福祉、福祉で運営し、
行政の指導もそつでした。
でも、あの制度ができて、
言われるのは経営、経営で
す。入所者の大半が、全面
介護が必要の『要介護5』
（月額サービス給付費35万
円）でない」と経営が……と
話し「要介護者が一人暮ら
しか、子供と同居かの生活
環境への配慮もありません」
とも▼同制度は、来年4月
に施行されます▼小誌の新
スタップに、5月から北川
春江さんが加わりました▼
4月号掲載「スタップ募集」
がきっかけ▼「ステージ・
アップ」を今後ともよろし
くお願いします（田）。

ふれあいサマーキャンプ参加者募集

大自然の中でワクワク体験を

この夏も「ふれあいサマーキャンプ」(当事業団など主催)を下記の通り行います。小中学生のみさんの参加をお待ちしています。このサマーキャンプは、川崎の小中学生が親元を離れ、豊かな自然に恵まれた農村や漁村の家にホームステイなどをして、その土地の生活や文化を直接体験します。さまざまな出会いと新しい発見は、夏休みのいい思い出になることでしょう。

6コースの町や村は川崎市と友好関係にあるところで毎年、好評です。定員を超えた場合は抽選で参加者を決めます。



宮崎の川でカヌー体験をする川崎っ子 (写真は昨年)

●発行

(財)川崎市生涯学習振興事業団
電話 044(952)5000代

F A X 215-0004
044(952)1350
川崎市麻生区万福寺一の二、新百合21ビル
編集人・田中 園

コース名	実施期間	定員	交通手段・おもな内容	参加費
北海道 中標津町	8月20日(金) ～24日(火) 4泊5日	小5～ 中2 40人	往復飛行機。ホームステイし酪農や農作業を体験。ログハウス泊や地元の小中学生と交流	小4万6千円 中6万2千円
北海道 岩見沢市	8月19日(休) ～23日(月) 4泊5日	小5・6 20人	往復飛行機。ホームステイし農作業体験。森でのキャンプやソーセージづくりなど	4万6千円
岩手県 東和町	7月23日(金) ～26日(月) 3泊4日	小5・6 80人	往復新幹線。ホームステイし農作業体験。伝統工芸の「さき織り」や和紙づくりを体験	2万8千円
長野県 富士見町	8月6日(金) ～10日(火) 4泊5日	小5～ 中2 32人	往復貸し切りバス。ホームステイや自然の家泊によりハイキングや野外炊飯、天体観測など	小・中とも2万2千円
宮崎県A ①日向市 ②門川町 ③北浦町	7月25日(日) ～30日(金) 5泊6日 (船中2泊)	小5～ 中2 ①②20人 ③40人	往復フェリー ①ホームステイ、漁業体験など ②無人島、潮干狩り、市場見学 ③塩づくり、海水浴、ケビン泊	①小3万2千円、中3万9千円 ②小3万円、中3万7千円 ③小3万4千円、中4万1千円
宮崎県B ④東郷他 ⑤西郷他 ⑥椎葉他	7月25日(日) ～30日(金) 5泊6日 (船中2泊)	小5・6 ④20人 ⑤⑥22人	往復フェリー ④ホームステイ、カヌー体験 ⑤川遊び、木工作、陶芸など ⑥昆虫採集、星の観察など	3万円

★申し込みは6月1日(火)～15日(火)の9～17時、☎(733)5893か(733)5894の当事業団
青少年活動事業室▽土・日は☎(733)5560の市生涯学習プラザ▽FAXの場合は住所、氏名、
☎、性別、学校名、学年、希望コースを明記し(739)0085か(952)1350。定員を超
えた場合は抽選。当選者は、後日保護者同伴で事前説明会に参加する。